

12月給食だより



2025年

雲南省中央学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食 目標

寒さに負けない食事をしよう！

ひ 日に寒さが増し、本確定冬の訪れを感じるところとなりました。
寒い時こそ、バランスの良い食事をとり元気に過ごすことが大切です。
冬野菜には、体を温めてくれる効果があったり、お鍋やお汁など温かい料理に向いている野菜が多くあります。そんな冬野菜をしっかりと食べて寒さに負けない体を作りましょう。

かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人とごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頭からかぜの予防を心がけましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 むぎごはん 牛乳 豚キムチ 大根のナムル 白菜の生姜スープ	2 防災献立 むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ほうれん草とワカメのあえ物 とりだんご汁	3 むぎごはん 牛乳 さごしのカレーマヨ焼き 柚子ドレッシングサラダ せん切り野菜のスープ	4 クリームスープスパゲティ 牛乳 ホキのから揚げ ブロッコリーのマリネ	5 むぎごはん 牛乳 とり肉とサツマイモのみそだれ 梅かつおあえ かぼちゃと豆腐のみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 437 小 538 中 701	エネルギー (kcal) 幼 455 小 623 中 740	エネルギー (kcal) 幼 437 小 539 中 702	エネルギー (kcal) 幼 491 小 679 中 863	エネルギー (kcal) 幼 473 小 591 中 728
8 まめなそぼろごはん 牛乳 五目きんぴら 鶏だんごと白菜のすまし汁	9 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のねぎ塩炒め わかめ入りナムル 中華卵スープ	10 むぎごはん 牛乳 さばの香味焼き かぼちゃとサツマイモのサラダ 大根とかぶのみそ汁	11 むぎごはん 牛乳 ミニチカツ だいこんサラダ お豆のポタージュ	12 むぎごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ ひじきのごまサラダ マー婆ー大根
エネルギー (kcal) 幼 492 小 616 中 758	エネルギー (kcal) 幼 464 小 579 中 716	エネルギー (kcal) 幼 518 小 653 中 798	エネルギー (kcal) 幼 544 小 648 中 797	エネルギー (kcal) 幼 524 小 656 中 812
15 むぎごはん 牛乳 ★もりもり野菜炒め 大根のゆかり和え さつまいもの豆乳みそ汁 ★印は「簡単！朝ごはんレシピ」の応募メニューです。	16 雲南☆まいもんの日 吉田げんき米ごはん 牛乳 あじのおろし煮 青菜のおかかあえ 冬野菜のみそ汁	17 おたのしみ献立 むぎごはん 牛乳 もみの木ハンバーグのトマトソース グリーンサラダ 白菜のコンソメスープ お楽しみケーキ	18 むぎごはん 牛乳 とりのから揚げレモンソース スイートポテトサラダ スパイシースープ	19 冬至献立 むぎごはん 牛乳 ぶた肉と根菜のきんぴら ゆずびたし かぼちゃのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 486 小 605 中 748	エネルギー (kcal) 幼 431 小 518 中 705	エネルギー (kcal) 幼 521 小 608 中 751	エネルギー (kcal) 幼 550 小 693 中 868	エネルギー (kcal) 幼 452 小 557 中 708
22 むぎごはん 牛乳 アジのみそマヨ焼き 納豆和え 根菜のみそ汁	23 パン 牛乳 スラッピージョー ツナサラダ カレースパイスコーンスープ	24 ポークカレーライス 牛乳 米粉のチキンカツ こんにゃくサラダ		
エネルギー (kcal) 幼 469 小 581 中 713	エネルギー (kcal) 幼 413 小 574 中 707	エネルギー (kcal) 幼 535 小 651 中 789		

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

「雲南☆まいもんの日」



今月の「雲南☆まいもんの日」は、吉田町の「元気ファームズ吉田」さんが作られた「吉田げんき米」が登場します。吉田町の豊かな自然の中で育った、「コシヒカリ」という品種のお米です。よくかんで味わっていただきましょう。また、みそ汁には雲南省で収穫された白菜やだいこん、里芋などの冬野菜をしょうがを入れて、体の芯から温まる「冬野菜のみそ汁」です。しっかり食べて、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

地域や家庭に伝わる行事食を知つたり、食べたりしましょう。
ふゆやす
冬休みには、年末年始があり日本の伝統的な行事食に触れる機会もたくさんあります。ぜひ、食に込められた願いを知り、日本の伝統的な食文化を大切にしていきましょう。



令和7年度 12月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤(血や肉となるもの)		黄(力や体温となるもの)		緑(体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
1 (月)	むぎごはん			米 麦			
	豚キムチ	豚肉			油	ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ
	大根のナムル				ごま油	ほうれん草 人参	大根 もやし
	白菜の生姜スープ	豆腐		チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参	玉ねぎ 白菜 根深ねぎ しょうが
2 (火)	むぎごはん			米 麦			
	ハンバーグ のトマトソース	FMハンバーグ		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		トマトケチャップ	
	ほうれん草とワカメのあえ物	チキンささみ	わかめ		和風たまねぎドレッシング	ほうれん草	切干大根 コーン
3 (水)	とりだんご汁	鶏肉団子 ミニ絹厚揚げ みそ				大根葉	干し椎茸
	むぎごはん			米 麦			
	さごしのカレーマヨ焼き	さごし		カレー粉 粒マスター(レモン)	ノンエッグマヨネーズ	パセリ	
4 (木)	柚子ドレッシング サラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ ゆず果汁
	せん切り野菜のスープ	豚肉		チキンスープ	油	人参 大根葉	大根 白菜
	スパゲティ			スパゲッティ			
5 (金)	クリームスープ スパゲッティ	鶏肉 豆乳	粉チーズ	チキンスープ	油 シチュールウ	人参	にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ コーン
	ホキのから揚げ	ホキ		片栗粉	油	パセリ	
	ブロッコリーのマリネ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	人参 ブロッコリー	キャベツ 大根
6 (土)	むぎごはん			米 麦			
	とり肉とサツマイモのみぞだれ	鶏肉 みそ		さつまいも 三温糖	油		
	梅かつおあえ	かつおぶし		三温糖		ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ 梅
7 (日)	かぼちゃのみぞ汁	豆腐 みそ	煮干しだし			かぼちゃ	大根 しいたけ 根深ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	まめなそぼろごはんの具	豚肉 大豆 おから		三温糖 カレー粉	油		しょうが えだまめ
8 (月)	五目きんぴら	豚肉 さつまあげ(玉ねぎ)		三温糖	油	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく
	鶏だんご汁	鶏肉団子 みそ	煮干しだし			人参	大根 白菜 根深ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
9 (火)	ぶた肉のねぎ塩炒め	豚肉		中華スープ	油 ごま油	ピーマン	しょうが にんにく 根深ねぎ
	わかめ入りナムル	ツナフレーク	わかめ	三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	大根
	中華卵スープ	豆腐 たまご		じゅがいも チキンスープ 中華スープ 片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ もやし 白菜
10 (水)	むぎごはん			米 麦			
	さばの香味焼き	さば		三温糖			しょうが にんにく
	かぼちゃとサツマイモのサラダ	大豆 チキンささみ		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ	えだまめ
11 (木)	大根とかぶのみぞ汁	豆腐 みそ	煮干しだし			人参	大根 かぶ 白菜 根深ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	ミニチカツ	ポーク & チキンミニチカツ			油		
12 (金)	だいこんサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草	大根
	お豆のポタージュ	鶏肉 大豆 白花豆ペースト 豆乳		じゅがいも チキンスープ 片栗粉	油 シチュールウ	人参	玉ねぎ 白菜 えだまめ
13 (土)	むぎごはん			米 麦			
	いわしの竜田揚げ	いわし		片栗粉	油		しょうが
	ひじきのごまサラダ	うす揚げ 芽ひじき		三温糖	ごま	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ
14 (日)	マー婆ー大根	豚肉 トウパンジャン 大豆 みそ		三温糖 中華スープ 片栗粉	油 ごま油	人参	しょうが にんにく 大根 しいたけ 根深ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	もりもり野菜炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ もやし
15 (月)	大根のゆかり和え	出雲のちくわ				ほうれん草 しそ	大根 キャベツ
	さつまいもの豆乳みそ汁	豆腐 みそ 豆乳	煮干しだし	さつまいも		人参	玉ねぎ 根深ねぎ
	吉田げんき米ごはん			米			
16 (火)	あじのおろし煮	あじ		三温糖			しょうが 大根
	青菜のおかかあえ	かつおぶし		三温糖		人参 ほうれん草	キャベツ
	冬野菜のみぞ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	里芋		人参	かぶ 白菜 根深ねぎ
17 (水)	むぎごはん			米 麦			
	もみの木ハンバーグ のトマトソース	FMもみの木ハンバーグ		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		人参 トマトケチャップ	玉ねぎ コーン グリンピース
	グリーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ
18 (木)	白菜のコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 いんげん	大根 白菜 コーン
	お楽しみケーキ			お米deクリスマスケーキ(チコ)			
19 (金)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ もやし
	ゆずびたし	かつおぶし				ほうれん草 しそ	大根 キャベツ
20 (土)	かぼちゃのみぞ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	さつまいも		人参	玉ねぎ 根深ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	アヒののみぞマヨ焼き	あじ 白みそ			ノンエッグマヨネーズ		にんにく レモン果汁
21 (日)	納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゅこ もみのり	三温糖		人参 ピーマン	えだまめ
	根菜のみぞ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	さつまいも		人参	大根 白菜 根深ねぎ
22 (月)	パン			パン			
	スラッピージョー	豚肉 大豆 おから		ウスターソースAF 三温糖	油	人参 トマトケチャップ トマトピュレ バセリ	にんにく 玉ねぎ
	ツナサラダ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	キャベツ
23 (火)	カルースパイスコーンスープ	豚肉		じゅがいも カレー粉 チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜 しょうが コーン
	むぎごはん			米 麦			
	ポークカレー	豚肉 大豆		カレー粉 じゅがいも チキンスープ 中濃ソースAF	油 カレールウ	人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ
24 (水)	米粉のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			油		
	こんにゃくサラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	ほうれん草	こんにゃく キャベツ 大根